

Baie de Quiberon Carnac, terre de bien-être & d'horizons apaisés

Une destination pour se reconnecter à soi, entre mer, sel et silence

À la pointe sud de la Bretagne, entre océan et dunes, la Baie de Quiberon Carnac s'impose comme une terre d'énergie et d'équilibre, où l'on respire pleinement au rythme des marées. Ici, le bien-être s'écrit au pluriel : il prend racine dans la nature, le sel et la lumière. Des plages de sable blond aux forêts profondes de Camors, des Alignements de Carnac aux criques secrètes de la ria d'Étel, la nature est un refuge, un espace d'ancrage et d'émotion. Entre thalassothérapie, yoga, nature et gastronomie marine, les séjours s'écrivent lentement, au souffle du vent et des marées, dans la douceur d'un territoire authentique et vivant.

THALAZUR CARNAC : LA RENAISSANCE D'UNE INSTITUTION DU BIEN-ÊTRE MARIN

Après plusieurs mois de travaux, la thalassothérapie et spa marin Thalazur Carnac rouvre ses portes en novembre 2025 et réinvente l'expérience marine. Avec 4 500 m² consacrés à la santé, à la détente et à la reconnexion à soi, l'institut conjugue design apaisant, innovations bien-être et démarche écoresponsable. Pierres naturelles, teintes ocres et minérales, bois et lumière : chaque espace est pensé comme une bulle de douceur.

 www.thalazur.fr/carnac



SOFITEL Quiberon THALASSA Sea & Spa : LA LONGÉVITÉ EN MOUVEMENT

En 2026, le Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa confirme son statut d'icône du bien-être marin. Fidèle à l'esprit visionnaire de Louison Bobet, le resort 5 étoiles inaugure une nouvelle ère où la science rencontre la mer à travers des programmes préventifs et régénératifs. Parmi les nouveautés : Épigénétique & Régénération cellulaire, un protocole sur mesure associant bilan, soins ciblés et suivi post-séjour ; Cortisol Détox, pour réduire le stress et restaurer l'équilibre émotionnel ; et Longévité & Féminité, une approche experte du bien-vieillir au féminin. Face à la Côte Sauvage, le Sofitel s'affirme plus que jamais comme un temple du mieux-être holistique, alliant eau de mer, nutrition, mouvement et accompagnement personnalisé.

 www.sofitel-quiberon-thalassa.com



Nouveau PARTENAIRE BIEN-ÊTRE : VILLA NAMASTÉ, LA TRINITÉ-SUR-MER

Nouvelle adresse confidentielle et solaire, la Villa Namasté (La Trinité-sur-Mer) vient enrichir la palette bien-être du territoire. Ce refuge méditatif à l'esprit balinaise, entre pins et embruns, propose retraites de yoga, soins énergétiques, massages ayurvédiques et séjours de reconnexion. Lignes épurées, matériaux naturels, rituels autour du souffle et de la lumière : ici, tout invite à la sérénité.

 villa-namaste.fr



Portrait du territoire :
ÉLIZABETH MADORÉ,
LA VOIX DU YOGA HOLISTIQUE
À CARNAC

Professeure de yoga et fondatrice de Metanoïa Yoga, Élisabeth Madoré incarne cette nouvelle génération de praticiens ancrés dans le territoire.

Entre océan et granit, elle imagine des stages thématiques originaux – Yoga & Céramique, Yoga & Surf – où la pratique se mêle à l'expression artistique et au lien à la nature.

Son approche sensorielle, centrée sur la respiration et la présence, fait écho à l'esprit même de la baie : une invitation à ralentir et à ressentir.

**“Le yoga ici n'est pas une posture,
mais une rencontre avec l'océan
et soi-même.”**

Élisabeth Madoré

 metanoia-yoga.com

ESCAPADES SENSORIELLES & EXPÉRIENCES SLOW
DANS LA BAIE DE QUIBERON CARNAC

Ici, le bien-être dépasse les murs des instituts pour s'ancrer dans le paysage. La Baie de Quiberon Carnac cultive un art de vivre où chaque respiration devient un moment d'harmonie. Entre forêts, dunes et océan, le territoire offre une multitude d'expériences à vivre au rythme du corps et de la nature, à la croisée de la détente, de la conscience écologique et du plaisir simple.

ESCAPADES SENSORIELLES :
se ressourcer au naturel

Entre forêts, dunes et prairies, la Baie de Quiberon Carnac invite à une déconnexion en douceur.

À Dihan Évasion (Ploemel), cabanes perchées, spa et restaurant locavore offrent une parenthèse au cœur de la nature. À l'Hostel Naéco (Erdeven), l'esprit bohème et écoresponsable se vit entre dunes et pins, yoga matinal et convivialité partagée. Et dans la forêt de Camors, le silence devient guide : on y pratique la marche consciente et la sylvothérapie, pour se recentrer, respirer, s'ancrer.

EXPÉRIENCES SLOW & NATURE :
entre iode, souffle et lumière

Des Dunes Sauvages, classées Grand Site de France, aux criques secrètes du littoral, la Baie de Quiberon Carnac offre un terrain de jeu idéal pour la marche consciente et le yoga face à la mer.

À marée basse, Charlotte de Quibtao dévoile le secret des algues et des coquillages, à travers son expérience « Trésors de l'Océan ».

Le sentier côtier du GR34, fil d'horizon entre terre et mer, invite à ralentir et à se reconnecter à soi au rythme des marées.

2025, une année
SOUS LE SIGNE DU SOUFFLE ET DU SENS

Alors que les mégalithes de Carnac et des rives du Morbihan sont désormais inscrits officiellement au patrimoine de l'Unesco, la destination célèbre l'art de vivre breton sous son jour le plus apaisé : celui de la reconnexion au territoire, à la nature et à soi-même. Entre pratiques douces, hébergements écoresponsables et rituels marins, la Baie de Quiberon Carnac s'impose plus que jamais comme le nouvel horizon bien-être de la Bretagne Sud.